

程序员健康指南



[程序员健康指南_下载链接1](#)

著者:Joe Kutner

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-9-20

装帧:平装

isbn:9787115367167

本书是为程序员量身制作的健康指南，针对头痛、眼部疲劳、背部疼痛和手腕疼痛等常见的问题，简要介绍了其成因、测试方法，并列出了每天的行动计划，从运动、饮食等方面给出详细指导，帮助程序员在不改变工作方式的情况下轻松拥有健康。

本书适合程序员、长期伏案工作的其他人群以及所有关心健康的人士阅读。

作者介绍:

Joe Kutner

运动员和健身教练出身的资深程序员，住在美国的火箭城亨茨维尔。Joe从事软件开发十余年，专业特长有Ruby、Java以及iOS等。他曾服务于IBM等国际知名公司，也曾在创业公司打拼，现在是一位Ruby独立开发者，不仅为各种规模的公司构建Ruby和JRuby的应用，而且还向很多开源项目贡献代码，其中包括TorqueBox和Warbler。

目录: 第1章 做出改变	1
1.1 对健康进行单元测试	2
1.2 身与心的联系	3
1.3 迭代式升级健康	4
1.4 习惯背后的科学	6
1.5 改编“习惯”程序	8
目标1 改掉一个习惯	9
1.6 回顾	10
第2章 努力健康起来吧	12
2.1 不要犹豫，走起来	13
2.2 步向更健康的自己	15
目标2 买一个计步器	17
2.3 为健康腾出时间	17
目标3 测量静息心率	19
2.4 学会正确步行	20
2.5 到户外去	21
2.6 回顾	23
第3章 永别了，椅子？	25
3.1 坐，是有害的	26
3.2 为真理挺身而站	29
目标4 测量血压	32
3.3 升级办公桌	33
目标5 升级办公桌	38
3.4 回顾	38
第4章 灵活的饮食方案	40
4.1 饮食方案的迭代方法	41
4.2 均衡的营养胜于特殊的饮食	43
4.3 为了吃，要费尽心思	45
4.4 别盲目跟风，按照自身需求摄入热量	48
目标6 计算一天的摄入热量	49
4.5 调节热量摄入	50
4.6 个人喜好比预设的餐单更重要	52
4.7 回顾	54
第5章 预防头痛和眼部疲劳	57
5.1 对视力进行单元测试	58
目标7 进行一次眼部检查	60
5.2 避免电脑视觉综合征	61
5.3 避免头痛诱因	62
5.4 对抗头痛症状	66
5.5 回顾	67
第6章 预防背部疼痛	69

- 6.1 对核心肌肉群进行单元测试 70
- 目标8 通过K-W测试 75
- 6.2 认识背部解剖图 75
- 6.3 能量源大补给 78
- 6.4 根据人体工程学改良办公室 84
- 6.5 回顾 87
- 第7章 预防手腕疼痛 89
- 7.1 对手腕进行单元测试 90
- 目标9 在反向屈腕测试中获得阴性结果 93
- 7.2 了解手腕疼痛的诱因 93
- 7.3 通过锻炼预防手腕疼痛 94
- 目标10 参加瑜伽课程 98
- 7.4 用亚历山大疗法舒缓身体紧张 98
- 7.5 用护腕限制身体动作 101
- 7.6 回顾 102
- 第8章 让锻炼贴近生活 104
- 8.1 锻炼大脑 104
- 8.2 来个健康的番茄锻炼法吧 105
- 目标11 进行一次番茄锻炼法 108
- 8.3 记录锻炼日志 108
- 8.4 与健康进行游戏互动 110
- 8.5 让健身走向网络 113
- 目标12 在健身网站注册一个账号 114
- 8.6 回顾 114
- 第9章 到户外来思考 116
- 9.1 摄入维生素D 117
- 9.2 透视维生素D的炒作 118
- 目标13 了解家族病史 120
- 9.3 增强免疫系统 120
- 9.4 对抗感冒 122
- 9.5 到树林里思考 122
- 目标14 安排一次户外的短途旅行 124
- 9.6 回顾 125
- 第10章 重构健康 127
- 10.1 热身运动 128
- 目标15 参加攀岩课程 129
- 10.2 多维度认识健康 130
- 10.3 对健康进行单元测试 131
- 目标16 在成人版总统体能测试中，要让自己的表现达到平均水平 137
- 10.4 升级身体硬件 138
- 10.5 回顾 147
- 第11章 组起队来 149
- 11.1 传递信息 150
- 目标17 主持一次午餐研讨会 151
- 11.2 为健康投资 151
- 11.3 和同伴们好好玩 154
- 目标18 与同事一起成立或加入一个运动小组 157
- 11.4 成立更棒的运动小组 158
- 11.5 回顾 159
- 第12章 继续行动吧，健康的程序员 161
- 12.1 持续取得进步 162
- 目标19 不断制定新目标 163
- 12.2 建立群体习惯 163
- 12.3 保持身心健康的快乐 165

附录A 目标 166
附录B 示例 167
附录C 延伸阅读 170
译后记 174
图灵访谈之Joe Kutner：
在运动中工作 176
· · · · · (收起)

[程序员健康指南_下载链接1](#)

标签

- 健康
- IT
- 从业人员健康
- 计算机
- 健身
- 运动
- 程序人生
- 程序员

评论

站立办公、每天坚持步行1万步（快走不少于20分钟）、番茄锻炼法、工作20分钟看6米远的物体大概20秒、每天10分钟日晒。

虚标。内容都是常识。锻炼这事和书籍最遥远，重在行而非知

不是程序员也可以读，更重要的是，照着做。

冲着第六章去的

重要的是每日按照计划执行~~

不仅限于程序狗，贵在坚持。

伏案工作者健康指南

适用范围不限程序员，久坐伏案都需要注意身体。用单元测试、迭代、重构这样讲看着是亲切些。目前只做到每天过称，手环前前后后带了几个了，中午逛公园，不时暴走。魅力不够组织不动小伙伴。。看完装了f.lux，healthy prog app略丑。。我要去安利这书。。

读过之后还需在日常生活中坚持执行

不错的书，推荐给所有程序员。

意义不大。多运动， 不要久坐不动就是了

其实只看每章的总结就够了

从大三开始一直背痛；我说以前瑜伽时，摇摆式怎么做不到呢；争取尽早通过 K-W 测试

我特别特别好的朋友是程序员，我要把这本菜谱一样的针对程序员的身体管理指南推荐给他，

就是管不住嘴。

方法简单有效

其实看总结好的书评即可

其实也没什么稀奇的，吃好喝好睡好多运动。不过因为给程序员（和其他久坐职业）写的，还是有很多非常珍贵的内容的，比如对手腕和脊椎健康的测试和保护，不保证你八块腹肌但是保证你健康的小锻炼什么的。

就是抽时间锻炼和检查自身状况嘛，作者简直就像搞个大新闻...

有切实可行的方案，只是更重要的是坚持。

[程序员健康指南_下载链接1](#)

书评

--对我有用或有启发的内容： 第1和第10章的健康测验 第2章-走路（walking）的好处
第3章-坐的危害和站的危害 第8章-番茄工作法与锻炼的结合 第9章-vitamin D和晒太阳
以及一些把我熟知的知识与健康联系起来的内容。 --对我没用的内容：
第4章-diet（对肥胖的人很有用） 第5-7...

一个ruby程序员写了一本关于健康的书。作者的观点可不是瞎想的哦，都是引用发表的文章中介绍的方法。随着年龄的增大，明显感觉自己身体越来越不好，所以保持健康的身体越发重要。根据书中的介绍，自己有可能坚持做下来的有： 1.站立开会
2.每1个小时休息5分钟，每20分钟换一个...

最近生病的缘故找来这本书翻翻，算是亡羊补牢啦。着重看了关于眼睛和头痛的第五章，除去书中的例证，做一下小小的总结： 关于眼睛：
经常性做完整，详细的眼科检查； 眼镜度数要正确；
显示器距离眼睛51cm—101cm之间；
拿一本书接近显示器，若书被照亮，说明显示器亮度过高（...

我们要给大家分享的书是《程序员健康指南》。
本书在科学研究和实践的基础上，总结了一些简单易行的健康指南，帮助我们摆脱身体疼痛，蜕变成为快乐、高效的职场人。作者Joe
Kutne是健身教练出身的资深程序员，他从预防到缓解头痛等方面，给出了详细指导意见，帮助我们在不改变...

程序员都是猫。想要猫做什么事情，必须按照猫的方式进行。
所以，健康方面的老生常谈，必须按照程序员习惯的语言陈述：敏捷方法、迭代、重构、单元测试。
背后的内容，其实几乎都是常识。有意思的是，这本书呼应了另一本差不多同时但略早的SPARKY项目的推广书（国内由湛庐出版...

书的章节很多，摘录需要的，针对自己的工作情况做了 to do list
，印象深刻的是书中提出的迭代进行。普通人运动最易犯的就是想运动时运动量大也不管身体是否适应，不想运动时动也不动。运动要坚持——有计划——慢加量
走路姿势，平时锻炼多是走路，看了书才知道姿势不正确。...

我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了
我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了
我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了
我看过了 我看...

[程序员健康指南_下载链接1_](#)